

# **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

**В.В. Тимошенко**

Белорусский государственный технологический университет, Беларусь [timv46@tut.by](mailto:timv46@tut.by)

**Введение.** По директивным документам Министерства образования Беларуси студенты обучающиеся в вузах должны с 1-го по 4-й курсы повышать свою физическую подготовленность для будущей более эффективной трудовой деятельности. В ранее проведенных нами исследованиях на студентках основного учебного отделения было установлено, что наибольший прирост по изучаемому показателю - физической подготовленности был выявлен в конце 2-го курса с последующим снижением к 4-му [1].

**Организация и методы исследования.** Исходя из вышеизложенного мы изучали физическую подготовленность студентов юношей и девушек основного учебного отделения по общеизвестным тестам. Исследования были проведены на одном из факультетов БГТУ, в сентябре 2012 г., в которых приняло участие 704 студента отнесенных по состоянию здоровья к основному учебному отделению (ОУО), из них: юношей — 371 и девушек — 333. В работе были применены педагогические тесты для изучения физической подготовленности студентов, предусмотренных учебной программой «Физическая культура» (2008 г.), по контролю за основными физическими способностями: быстротой – бег на 100 м (юн. и дев.); скоростно-

силовыми – прыжок в длину с места (юн. и дев.); силовыми – подтягивание на перекладине (юн.); выносливостью - бег на 500 м (дев.) и бег на 1000 м (юн.) [2].

**Результаты исследования.** Показатели физической подготовленности студентов юношей и девушек 1-х 4-х курсов для удобства их анализа представлены, в баллах, на рисунках 1-4.

Цифровые значения представленные на рисунке 1 показали, что у студентов-юношей результат в тесте «Бег на 100 м» был следующий: на 1-м курсе 14,06 с, что соответствует оценке «4» балла; на 2-м – 14,05 или «4»; на 3-м – 13,50 или «7» и на 4-м – 13,76 или «5». Из приведенных цифровых значений видно, что наиболее высокий результат в «быстроте» был на 3-м курсе – «7» баллов.

В тесте «Прыжок в длину с места» были показаны следующие результаты: на 1-м курсе 232,8 см или «5» баллов; на 2-м – 227,1 или «4»; на 3-м – 238,2 или «6» и на 4-м – 239,9 или «6». Установлено, что наиболее высокие результаты в скоростно-силовых способностях были выявлены у студентов на 3-м и 4-м курсах – по «6» баллов.

При выполнении теста «Подтягивание на перекладине» были получены результаты: на 1-м курсе 10,5 раз или «5» баллов; на 2-м – 9,8 или «4»; на 3-м – 9,3 или «4» и на 4-м – 10,3 или «5». В изучаемом тесте на силовые способности наивысшие оценки были выявлены у студентов 1-го и 4-го курсов – по «5» баллам.

В тесте «Бег на 1000 м» были получены результаты: на 1-м курсе 3 мин 53 с или «1» балл; на 2-м – 3.48 или «2» балла; на 3-м – 3.36 или «3» балла и на 4-м – 3.34 или «4» балла. В тесте на выносливость прослеживается динамика повышения спортивного результата с 1-го по 4-й курсы от «1» до «4» баллов.

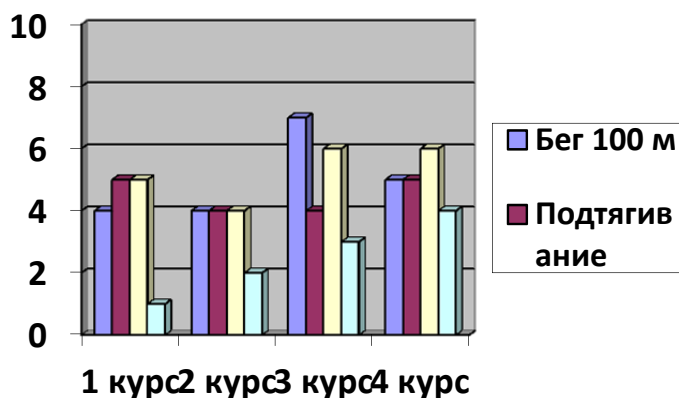


Рис.1. Динамика физической подготовленности студентов-юношей ОУО, в баллах, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

Результаты анализа среднего балла по 4-м тестам свидетельствует о том, что у студентов-юношей он составлял: на 1-м курсе – «3,7» балла; на 2-м – «3,5»; на 3-м – «5,0» и на 4-м – «5,0», т.е. прослеживается также положительная динамика (рис.2). При установлении различий между курсами было выявлено, что средний балл между 1-м и 2-м составлял: «0,2»; 1-м и 3-м – «1,3» и 1-м и 4-м – «1,3».

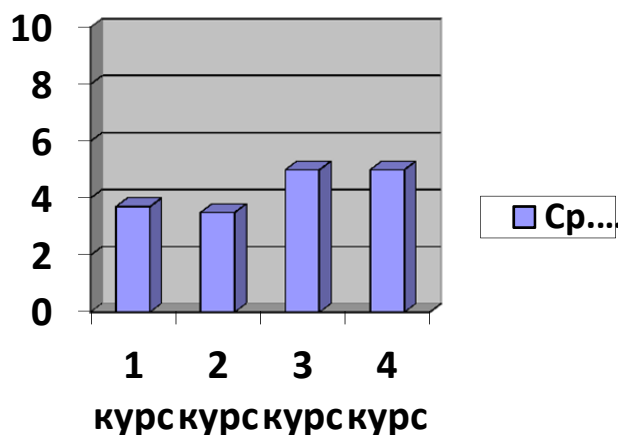


Рис.2. Динамика физической подготовленности студентов-юношей ОУО, по среднему баллу, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

На рисунке 2 прослеживается положительная динамика физической подготовленности студентов-юношей, однако оценки по средним баллам не высокие. В целом следует отметить, что физическая подготовка студентов-юношей со 2-го по 4-й курсы была организована методически относительно эффективно, т.к. различие между 1-м и 4-м курсом составило 1,3 балла или 35,1%.

Анализ цифровых данных представленных на рисунке 3 показал, что у студенток-девушек результаты в беге на 100 м были следующие: на 1-м курсе 16,84 с или «4» балла; на 2-м – 16,94 или «3»; на 3-м – 17,48 или «2» и на 4-м – 19,33 или «0». Выявлена отрицательная динамика результатов с 1-го по 4-й курсы от «4» до «0» баллов и особенно следует отметить, что на 4-м курсе результат на 1,33 с хуже чем на оценку «1». Из представленного цифрового материала следует, что «быстрота» у студенток с 1-го по 4-й курсы не развивалась на занятиях физической культурой.

В прыжках в длину с места были показаны следующие результаты: на 1-м курсе 175,0 см или «6» баллов; на 2-м – 179,0 или «7»; на 3-м – 173,5 или «5» и на 4-м – 168,5 или «4». Так, было выявлено у студенток повышение результатов ко 2-му курсу до «7» баллов и последующее его снижение к 4-му до «4», что свидетельствует об отсутствии у них работы над скоростно-силовыми способностями.

В беге на 500 м были получены следующие результаты: на 1-м курсе 1 мин 54 с или «7» балл; на 2-м – 2.07 или «4»; на 3-м – 2.13 или «3» и на 4-м – 2.09 или «4». В тесте прослеживается отрицательная динамика в развитии выносливости с 1-го по 4-й курсы, т.к. составляет от «7» до «4» баллов.

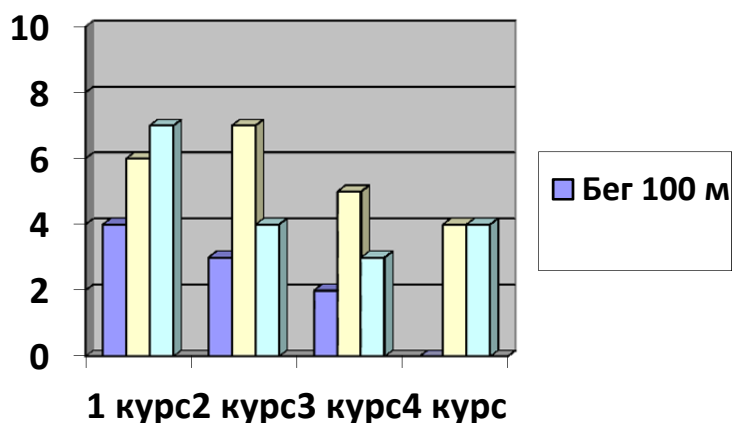


Рис.3. Динамика физической подготовленности девушек-студенток ОУО, в баллах, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

Результаты анализа среднего балла по 3-м тестам свидетельствует о том, что у изучаемых студенток он составлял: на 1-м курсе – «5,7» балла; на 2-м – «4,7»; на 3-м – «3,3» и на 4-м – «2,7», т.е. прослеживается регресс в физической подготовке девушек (рис.4). При установлении различий между курсами, по среднему баллу, было установлено, что между 1-м и 2-м оно составило: «-1,0» балл; 1-м и 3-м – «-2,4» и 1-м и 4-м – «-3,0».

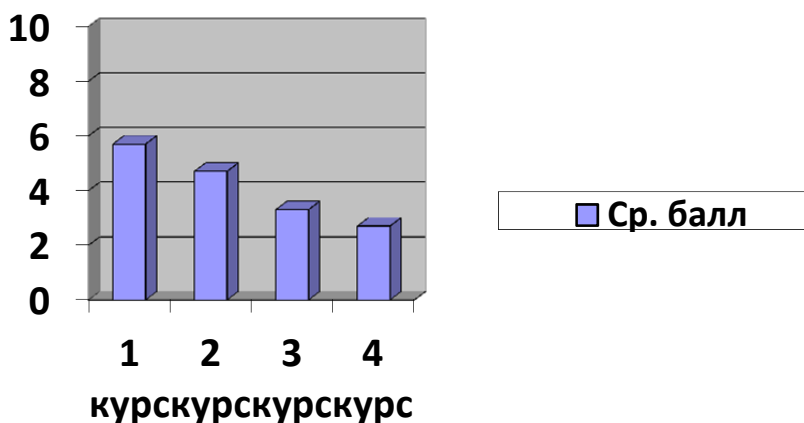


Рис.4. Динамика физической подготовленности студенток-девушек ОУО, по среднему баллу, с 1-го по 4-й курсы в начале учебного года

Таким образом, по средним значениям, в баллах, прослеживается отрицательная динамика, т.е. регресс физической подготовленности студенток-девушек с 1-го по 4-й курсы от «5,7» до «2,7» баллов. В целом следует отметить, что их физическая подготовка была организована методически не рационально, т.к. различие между 1-м и 4-м курсом составило -3,0 балла или -52,6%.

**Обсуждение результатов.** Представленный цифровой материал по студентам-юношам 1-4 курсов, в начале учебного года, свидетельствует о том, что их физические способности: быстрота (бег 100 м) достигает максимума на 3 курсе, скоростно-силовые (прыжок в длину с места) – на 3 и 4 курсах, силовые (подтягивание на перекладине) – на 1 и 4 курсах, выносливость (бег 1000 м) – на 4 курсе.

Представленный цифровой материал по студенткам-девушкам 1-4 курсов свидетельствует о том, что их физические способности: быстрота (бег 100 м) наивысшая на 1-м курсе, скоростно-силовые (прыжок в длину с места) – на 2-м и выносливость (бег 500 м) – на 1-м. Рассмотренные результаты по физической подготовленности студенток 1-4 курсов основного учебного отделения согласуются с материалом исследований полученных ранее на студентках также 1-4 курсов, где было установлено, что наибольший прирост по изучаемым показателям: физической подготовленности, а также развитию и физической работоспособности был выявлен на 2-м курсе со снижением всех изучаемых показателей к 4-му [1]. Приведенный цифровой материал по физической подготовке студентов ОУО свидетельствует о необходимости срочных организационно-методических мероприятий по совершенствованию учебно-тренировочного процесса на факультете при работе со студентками-девушками.

В целом полученный цифровой материал по физической подготовленности студентов, юношей и девушек, установил различия по их динамике, что необходимо учитывать профессорско-преподавательскому составу кафедры во время планирования и проведения учебно-тренировочного процесса.

**Выводы.** В целях успешной подготовки студентов ОУО к сдаче тестов по физической подготовке необходимо решать следующие основные задачи.

1. Создавать у студентов мотивацию к активным занятиям физическими упражнениями.
2. Создавать у студентов потребность при сдаче тестов на максимуме физических возможностей.
3. В целях объективности оценки уровня физической подготовленности студентов, ввести средний балл по тестам, которые и будут способствовать к стимулированию их физических кондиций.
4. Применять разработанную таблицу для оценки уровня общей физической подготовленности студентов, по среднему баллу, с учетом количества выполненных ими тестов при выставлении зачета по дисциплине «Физическая культура».

Таблица

Оценки уровня общей физической подготовленности студентов 1-4 курсов ОУО по сумме баллов, в зависимости от количества выполняемых тестов (по 10-ти балльной шкале оценок)

Уровень ОФП, в баллах											
Кол-во тестов	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	3-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-28	29-30	
4	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-36	36-38	39-40	
5	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-47	49-50	
6	6-11	12-17	18-23	24-29	30-35	36-41	42-47	48-53	54-57	58-60	
7	7-13	14-20	21-27	28-34	35-41	42-48	49-55	46-62	63-66	67-70	

## **Литература:**

1. Тимошенко, В.В. Динамика физического развития, подготовленности и физической работоспособности студенток на протяжении четырех лет занятий физической культурой в вузе // В.В.Тимошенко, Е.В.Тимошенко - Вопросы теории и практики физической культуры / Республиканский межведомственный сборник. – Минск, 1996, вып.26. – С.73-76.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. Учеб. заведений / сост.: В.А.Коледа [и др.]; под. ред. В.А.Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. -60 с.